Schlank werden: »so geht's«



Kohlenhydrathaltige Lebensmittel

Hier denkt man direkt automatisch ans Schlemmen! Schon beim Gedanken an die meisten Lebensmittel aus dieser Kategorie läuft einem das Wasser im Mund zusammen. Kartoffeln, Reis, Nudeln, Couscous, Amaranth, Hirse, Müsli, Mehl, Knäckebrot, Brot, Brötchen und alle Getreideprodukte, frische Datteln, frische Feigen, mürbe Äpfel, Bananen, Trockenobst wie z. B. Aprikosen, Pflaumen, Datteln, Feigen, Bananenchips ohne Zucker, Honig, Ahornsirup, Agavendicksaft, Obstdicksaft, Bier, Malzbier.





Eiweißhaltige Lebensmittel

Bei dieser Gruppe geraten vor allem Fans von tierischen Produkten ins Schwärmen. Aber auch Obstliebhaber. Gegartes Fleisch, gegarter Fisch und Meeresfrüchte, Eier, Milch, Käse aus pasteurisierter Milch, Käse bis 60 % Fett i. Tr, Obst mit Fruchtsäure, z. B. Ananas, saftige Äpfel, Birnen, Erdbeeren, Himbeeren, Kiwis, Mango, Orangen, Pfirsiche, Zwetschgen, gekochte Tomaten, frisch gepresste Obstsäfte, Wein und Sekt.



Neutrale Lebensmittel

Grünzeug, Nüsse, Sprossen und Co. – so weit das Auge reicht. Gemüse, Salate, Melonen, Heidelbeeren, rohe Tomaten, gesäuerte Milchprodukte, Frischkäse, Sauermilch- und Rohmilchkäse, Sahne, Eigelb, Soja, Rosinen, Nüsse (außer Erdnüsse), Kokosflocken, Samen, Sprossen, Keimlinge, Kräuter, Pilze, Gewürze, Obstessig, rohes Fleisch, roher Fisch, Räucherfisch, Öle, Fette, Butter, klarer Schnaps, Wacholderbrandwein.

aus: Summ, Trennkost. Das Einsteiger-Kochbuch (ISBN 9783432102245) © 2016 Trias Verlag



Ursula Summ

ist Bestseller-Autorin und bekannt durch ihre zahlreichen Trennkost-Bücher. Schwer übergewichtig und krank, entdeckte sie nach vielen vergeblichen Diätversuchen 1978 die Hay'sche Trennkost für sich selbst. Zum ersten Mal fand sie wirklich Hilfe und begann, diese Ernährung weiterzuentwickeln und ihre Erfahrungen anderen Menschen mitzugeben. Sie erreichen die Autorin unter www.trennkost.de oder www.abnehm-portal.com.

aus: Summ, Trennkost. Das Einsteiger-Kochbuch (ISBN 9783432102245) © 2016 Trias Verlag



Ursula Summ

Trennkost. Das Einsteiger-Kochbuch

130 Rezepte zum einfachen Abnehmen

TRIAS

aus: Summ, Trennkost. Das Einsteiger-Kochbuch (ISBN 9783432102245) © 2016 Trias Verlag



aus: Summ, Trennkost. Das Einsteiger-Kochbuch (ISBN 9783432102245) © 2016 Trias Verlag

Mit allen Sinnen genießen

12
Übergewicht – was nun?

16
Das Kombinationsprinzip im Detail

26
Trennkost – immer und überall

Special

20
Antworten auf die häufigsten Fragen

24
Kombi-Plan

32
Mengenplan

34
Mein erster Trennkost-Tag

36
So verführe ich meinen Mann zur Trennkost



Genuss-Rezepte

41
Frühstück

49
Snacks und Suppen

65
Hauptgerichte

99
Neutrale Beilagen

115
Süßes und Getränke

Trennkost-Highlights

62
Ein Tag voller Superfoods

96
Alles grün – alles gut

112
Trennkost und Thermomix

Service

130
Rezeptregister

135
Stichwortverzeichnis

aus: Summ, Trennkost. Das Einsteiger-Kochbuch (ISBN 9783432102245) © 2016 Trias Verlag



Liebe Leserin, lieber Leser,

es freut mich sehr, dass Sie aus Ihrer alten Ess-Routine ausbrechen und experimentierfreudig eine vielleicht für Sie neue Art zu essen ausprobieren möchten. Doch neu ist die Trennkost keineswegs. Die Methode beruht auf fernöstlichen Weisheiten, die der amerikanische Arzt Dr. Howard Hay, Erfinder der Trennkost, vor hundert Jahren bei den Hunzas (Pakistan-Bewohner) für sich selbst entdeckte. Vermeintlich unheilbar krank stellte er seine Ernährung grundlegend um, nahm 25 Kilo ab und heilte sich auf diese Weise selbst. In den Folgejahren behandelte Dr. Hay Tausende von Schwerstkranken mit dieser Methode und erlebte dabei unglaubliche Erfolge.

Entdecken Sie »Neues Kochen« mit Trennkost – für sich und Ihre Familie

Heute hat sich die Original-Trennkost zu einem wahren Klassiker entwickelt und in vielen neuzeitlichen Diäten findet man Parallelen und Nachahmer dieser Ernährungsform, was die Wirksamkeit dieser Lehre beweist. Die ursprüngliche Trennkost, die ich Ihnen hier in ihrer Echtheit präsentiere, zeigt Ihnen einen Lebensstil, der auf Wellness und bewusstem Leben aufbaut. Statt übereifriger Esskontrollen, erleben Sie hier Freiheit, Lebensqualität und Genuss.

Die Trennkost ist keine Diät im üblichen Sinne, sondern ein dauerhafter, sanfter Weg zu mehr Wohlbefinden und schonender Gewichtsabnahme. Das Grundprinzip ist einfach: Neben der getrennten Aufnahme von Eiweißen und Kohlenhydraten beruht es auf dem Säuren-Basen-Gleichgewicht und der Vollwertigkeit der Nahrungsmittel.
Damit Ihnen als Anfänger die Trennkost leichter gelingt, habe ich mir viele gute und neue Ideen einfallen lassen. So können Sie zum Beispiel mit der Drehscheibe sehr schnell ermitteln, welche Beilagen am besten zu einem Hauptgericht passen. Auch das Farbsystem bietet Ihnen eine zusätzliche Hilfe: Eiweißreiche Gerichte (E) sind blau gekennzeichnet, kohlenhydratreiche Gerichte (KH) orange und neutrale Gerichte bzw. Beilagen (N) grün.

Wenn Sie Spaß an der Trennkost gefunden haben, dann finden Sie auf folgenden Internetseiten weitere Informationen: www.trennkost.de und www.abnehm-portal.com. Ich wünsche Ihnen viel Spaß, Erfolg und Genuss!

Herzlichst, Ihre Ursula Summ

aus: Summ, Trennkost. Das Einsteiger-Kochbuch (ISBN 9783432102245) © 2016 Trias Verlag

Vorspeise

Salatplatte mit rosa Pfeffer

N

Für 2 Portionen ► gelingt leicht
15 Min.

› ½ kleiner Eichblattsalat › 1 Tomate › 1 Stück Salatgurke (10 cm) › 2 EL Mais › einige Blättchen Rucola › 1 kleine Zwiebel › je 2 Zweige Thymian und Majoran › 1 EL Olivenöl › 1–2 EL Obstessig › 1–2 EL Wasser › Kräutersalz › 1 TL rosa Pfefferkörner

Eichblattsalat putzen, waschen und in mundgerechte Stücke teilen. Tomate waschen und in kleine Spalten schneiden. Gurke schälen und würfeln. Salatblätter, Tomatenspalten, Gurkenwürfel, Mais und Rucola auf einer Salatplatte anrichten. Für das Dressing die Zwiebel abziehen und fein hacken. Kräuter von den Stielen zupfen. Aus Öl, Obstessig, Wasser, Kräutersalz, Zwiebelwürfeln und Kräutern eine Sauce rühren. Dressing über den Salat geben und mit Pfefferkörnern bestreut servieren.





Mein perfektes Dinner

aus: Summ, Trennkost. Das Einsteiger-Kochbuch (ISBN 9783432102245) © 2016 Trias Verlag





Hauptgericht

Zucchini-Spaghetti mit Bratwurstbällchen

E

Für 2 Portionen ► geht schnell
25 Min.

› 700 g Zucchini › 4 frische Geflügelbratwürste › 2 EL Olivenöl › 1 Zwiebel › 1–2 Knoblauchzehen › 4 geschälte Tomaten › 2 EL Tomatenmark › 5 EL Sahne › Meersalz › Pfeffer › Oregano (frisch oder getrocknet)

Brät aus Bratwürsten herausdrücken, kleine Bällchen formen, in Öl anbraten, aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Zwiebel und Knoblauch fein hacken und im restlichen Fett anbraten. Tomaten und Tomatenmark unter Rühren dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen. Sahne einrühren. Wurstbällchen in die Sauce legen, kurz aufkochen lassen. Zucchini waschen und mit einem Spiralschneider in dünne lange Streifen schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zucchini-Spaghetti 5 Min. unter Wenden braten, salzen. Mit Tomatensauce und Bratwurstbällchen servieren.

Dessert

Erdbeer-Mascarpone-Sorbet

E

Für 2 Portionen ► geht schnell
10 Min.

› 300 g Erdbeeren (TK) › einige Tropfen Stevia flüssig oder 1 ½ EL flüssiger Honig › 2 EL Mascarpone

Erdbeeren antauen lassen, 2 kleine Beeren für die Dekoration beiseitelegen. Die übrigen Früchte zusammen mit Stevia bzw. Honig und Mascarpone mit dem Schneidstab pürieren. Das Sorbet in Dessertgläsern anrichten und mit den übrigen Erdbeeren garnieren. Sofort servieren.

aus: Summ, Trennkost. Das Einsteiger-Kochbuch (ISBN 9783432102245) © 2016 Trias Verlag



aus: Summ, Trennkost. Das Einsteiger-Kochbuch (ISBN 9783432102245) © 2016 Trias Verlag